Có nên uống Probiotic mỗi ngày? Tác hại khi bổ sung thừa

Việc biết cách bổ sung probiotics sẽ không chỉ giúp cho hệ tiêu hóa được khỏe mạnh, mà còn hỗ trợ cải thiện sức đề kháng cho cơ thể một cách tự nhiên. Vậy **Có nên uống Probiotic mỗi ngày**? Cách bổ sung probiotic cho trẻ sơ sinh như thế nào? Đó là những vấn đề cơ bản mà chúng tôi sẽ chia sẻ tới quý vị trong bài viết dưới đây.

1 Có nên uống Probiotic mỗi ngày?

Theo kiến nghị từ các chuyên gia chỉ ra rằng, mọi người hoàn toàn có thể sử dụng các sản phẩm cung cấp probiotic mỗi ngày. Đặc biệt, mọi người có thể kết hợp cùng với sữa hoặc nước tùy theo sở thích của từng người. Tuy nhiên, chúng ta bắt đầu uống vào thời điểm khoảng 30 phút trước bữa sáng là thích hợp nhất.

Bởi vì, đây là khoảng thời gian có axit khá ít trong dạ dày, nhờ đó mà các chủng men vi sinh sẽ có thể tiến sâu vào đường ruột hơn. Chưa kể, việc áp dụng bổ sung men vi sinh trước mỗi bữa ăn sáng có thể giúp cho dạ dày ngày không bị phá hoại các kết cấu có lợi khi đã được bổ sung. Còn khi sử dụng thường xuyên vào trưa hoặc tối, thì có thể sẽ làm giảm mạnh đi tác dụng của probiotics.

Mọi người có thể sử dụng các sản phẩm cung cấp probiotics mỗi ngày

2 Lượng lợi khuẩn cần thiết cho cơ thể người mỗi ngày

Dù cho việc bổ sung lợi khuẩn là tốt, nhưng tuyệt đối không nên bổ sung quá nhiều. Điều này có thể làm thay đổi sự cân bằng của hệ vi sinh, từ đó tạo cảm giác đau bụng, chướng bụng, đầy hơi,…

Liều lượng lợi khuẩn được xác định bởi đơn vị CFU. Đây được biết tới là chỉ số dùng để dự đoán lượng vi khuẩn có thể sống khi chưa di chuyển đến hệ tiêu hóa. Theo chia sẻ của **American Family Phasician** cho biết, các em nhỏ nên bổ sung từ 5 đến 10 tỷ đơn vị (CFU) lợi khuẩn/ngày, còn đối với người lớn khỏe mạnh thì cần đến 10 đến 20 tỷ đơn vị CFU/ngày.

3 Tác hại khi bổ sung probiotic quá liều lượng

- **Rối loạn tiêu hoá, đầy hơi, chướng bụng**: Việc bổ sung probiotics sẽ cung cấp cho hệ tiêu hóa một lượng lớn lợi khuẩn. Nhưng khi dùng quá nhiều sẽ gây ứ đọng khí (đầy hơi).
- **Mệt mỏi, đau đầu:** Khi chúng ta ăn các loại thực phẩm giàu các probiotics hay axit amin như dưa muối, sữa chua, kim chi,… khả năng cao sẽ gây tương tác nhẹ tới hệ thần kinh trung ương gây ra tình trạng đau đầu.
- **Dị ứng:** Trong một số thực phẩm có chứa probiotic như đậu nành, sữa, trứng,… sẽ có một số thành phần gây dị ứng, nên mọi người cần kiểm tra kỹ để đảm bảo an toàn khi sử dụng.

- **Phát ban da:** Có nhiều loại lợi khuẩn có thể kích thích sản xuất histamin trong hệ tiêu hóa có thể khiến cho da bị sưng tấy hoặc mẩn đỏ. Hơn nữa còn xuất hiện thêm những triệu chứng khác như chảy nước mắt ngứa da, nước mũi và nặng hơn là sẽ gây khó thở.
- **Nhiễm trùng:** Hầu hết các sản phẩm bổ sung probiotics đều an toàn cho mọi người dùng. Tuy nhiên, nếu sản phẩm đó không đảm bảo chất lượng thì khi dùng sẽ rất dễ bị nhiễm trùng nấm hoặc vi khuẩn xâm nhập qua đường máu.

Nếu bổ sung probiotics quá liều lượng cũng dễ gây ra tác dụng phụ

4Hướng dẫn bổ sung Probiotic tốt cho hệ tiêu hóa và sức khỏe

4.1 Bổ sung đúng liều lượng khuyến cáo

- **Hàm lượng chung:** Thông thường sẽ phụ thuộc vào thể trạng của mỗi người. Tuy nhiên theo WHO, trung bình mỗi người nên bổ sung hàm lượng probiotics khoảng 10^8 đơn vị (tương đương 100 triệu đơn vị tế bào lợi khuẩn).
- **Đối với người lớn:** Người trên 18 thì nên uống 10ml/ lần, ngày dùng 2 – 4 lần. Còn với các đối tượng đang mắc phải bệnh lý nào đó, thế nên tiến hành thăm khám và xin ý kiến của bác sĩ về hàm lượng thích hợp để bổ sung.
- **Cách bổ sung probiotic cho trẻ sơ sinh và trẻ em:** Có nên bổ sung lợi khuẩn cho trẻ sơ sinh? câu trả lời là Có. Đặc biệt, mọi người nên bổ sung probiotic đúng cách cho các em nhỏ từ 2 tuổi trở lên là uống khoảng 5 – 10ml/ lần, ngày dùng 2 lần. Còn đối với các em nhỏ dưới 24 tháng tuổi thì nên có sự tư vấn một cách kỹ lượng từ các bác sĩ.

4.2 Probiotic phải được bổ sung từ nguồn an toàn, đáng tin cậy

Hiện nay, trên thị trường đã có rất nhiều loại men vi sinh được sản xuất bởi nhiều đơn vị khác nhau, vì thế mà nhiều người sẽ không thực sự biết đâu là sản phẩm tốt và chất lượng.

Để tránh rơi vào tình trạng khó này, trước khi mua thì mọi người nên xem xét thật kỹ về nguồn gốc, bảng thành phần và quan trọng nhất là có chứng nhận về mức độ an toàn được cấp phép bởi bộ Y tế.

Probiotic phải được bổ sung từ nguồn an toàn, đáng tin cậy

4.3 Lựa chọn chủng khuẩn Probiotic phù hợp

Men vi sinh hỗ trợ tiêu hoá là thứ được rất nhiều người biết đến và ưa dùng nhất hiện nay. Tuy nhiên, trong cơ thể có rất nhiều loại lợi khuẩn khác nhau, vậy nên khi muốn tiến hành bổ sung men vi sinh phù hợp thì nên tiến hành tham khảo ý kiến của bác sĩ.

Ngoài việc phải đảm bảo mức độ uy tín và hiệu quả của sản phẩm, thì mọi người cũng nên kiểm tra các thành phần có trong men để xác định được bất cứ thành phần nào có thể gây dị ứng hoặc gây nhạy cảm tới cơ địa của cơ thể.

4.4 Bổ sung bào tử lợi khuẩn an toàn bằng thực phẩm

Probiotic đã được nghiên cứu và tìm thấy chọn một số loại thực phẩm hết sức phổ biến sử dụng hàng ngày trong các hộ gia đình. Điển hình một số loại thực phẩm có thể cung cấp probiotic như sau:

Tên thực phẩm	Liều lượng	Đối tượng sử dụng
Sữa chua	1-2 hộp/ ngày	Trẻ em từ 2 tuổi trở lên có thể bổ sung (tham khảo ý kiến bác sĩ), người lớn, người già,…
Kim chi	15 – 150g/ ngày	Người lớn 15 đến 50 tuổi
Trà nấm thủy sâm	50ml – 1 lít/ ngày	Các đối tượng từ 18 tuổi trở lên

Lưu ý khi sử dụng:

- Cần áp dụng đúng liều lượng mà các chuyên gia đã kiến nghị mỗi ngày và không được tự ý tăng hoặc giảm liều lượng để tránh gây hại tới cơ thể.
- Nên bổ sung đầy đủ các loại thực phẩm chữa các loại lợi khuẩn một cách thường xuyên.
- Bổ sung men vi sinh cho trẻ sơ sinh nên ưu tiên bổ sung nhiều hơn vì hệ tiêu hóa của trẻ chưa đủ khả năng bảo vệ nên sẽ rất dễ bị nhiễm khuẩn.

4.5 Uống probiotic lúc nào là tốt nhất?

Thời điểm tốt cho việc bổ sung probiotic theo chuyên gia dinh dưỡng cho biết là nên dùng cách khoảng 30 phút trước khi ăn hoặc sau khi ăn từ 2-3 tiếng.

Qua nghiên cứu chỉ ra rằng, khi chúng ta nhịn ăn hoặc trước khi ăn thì lượng axit trong dạ dày sẽ được tiết ra ít hơn. Điều này sẽ tạo cơ hội cho lợi khuẩn có thể tiến vào sâu bên trong dạ dày và tạo điều kiện để chúng tồn tại lâu hơn. Thông thường axit sẽ giết chết những lợi khuẩn có trong đường ruột chính vì thế việc bổ sung probiotic sau khi ăn mới có thể phát huy hiệu quả lên mức tối đa.

5Các loại thực phẩm chứa Probiotic tự nhiên

Các thực phẩm giàu probiotic thường có thể cung cấp các loại vi khuẩn cực tốt cho sức khỏe đường ruột. Vậy nên, sau đây là tham khảo về một số loại thực phẩm giàu probiotic để hỗ trợ bổ sung hàng ngày như sau:

- **Sữa chua:** Sữa chua là nguồn cung cấp probiotic một cách tự nhiên. Vì thế, mọi người nên chọn sữa chua không đường hoặc không chứa chất bảo quản để thu được ít lời tối đa từ những lợi khuẩn bên trong.
- **Kefir:** là một loại thức uống được lên men từ sữa có dạng như sữa chua, nhưng chúng có chứa thêm nhiều lợi khuẩn probiotic khác. Kefir thường sẽ có vị chua ngọt hòa trộn, nên mọi người có thể bổ sung trực tiếp.
- **Dưa chua:** Dưa chua cũng là một nguồn cung cấp probiotic tự nhiên bởi chúng được lên men. Khi ăn, cơ thể sẽ được bổ sung các vi khuẩn có lợi, nhất là ăn những loại dưa chua chưa qua xử lý nhiệt.
- **Miso:** Miso là một loại gia vị được lên men từ đậu nành có khả năng cung cấp dồi dào các vi khuẩn probiotic. Miso là gia vị được dùng chủ yếu tại trong ẩm thực Nhật Bản và là hương vị đặc trưng của món súp hoặc các món nước.
- **Tempeh:** Đây là một dạng như đậu nành lên men có nhiều lợi khuẩn probiotic. Tempeh khá được ưa chuộng để làm một loại thực phẩm ăn chay ngoài ra còn có thể thay thế cho thịt khi chế biến một số món ăn khác.
- **Sauerkraut (dưa cải chua lên men):** Đây là một món ăn vô cùng quen thuộc trong ẩm thực Đức và chúng có thể cung cấp một lượng lớn probiotic hoàn toàn tự nhiên.
- **Kimchi:** Kimchi là món ăn truyền thống không thể quen thuộc hơn tại Hàn Quốc. Món ăn này được làm từ cải thảo lên men nên có thể cung cấp rất nhiều loại vi khuẩn probiotic cho cơ thể.

Có nhiều nguồn thực phẩm chứa Probiotic tự nhiên

Khi lựa chọn các sản phẩm nêu trên, mọi người nên lưu ý nhãn mác trên sản phẩm để chắc chắn chúng có thể cung cấp vi khuẩn probiotic sống và chưa bị xử lý nhiệt quá mức, vì nếu không sẽ làm mất đi các lợi khuẩn có lợi bên trong.

6Những sai lầm thường gặp khi bổ sung Probiotic

Trong quá trình bổ sung probiotic, thường sẽ có một số sai lầm cơ bản mà mọi người thường hay gặp phải, cụ thể như sau:

- **Không chọn loại probiotic phù hợp:** Mỗi loại probiotic đều sẽ có những tác động khắc nhau cho sức khỏe của cơ thể. Vì không hiểu rõ tác dụng của chúng nên thường chúng ta không biết lựa chọn loại probiotic thực sự phù hợp cho từng nhu cầu. Đồng thời, mọi người cũng chưa chú ý việc tham khảo ý kiến của những người có chuyên môn trong việc lựa chọn sản phẩm này.
- **Không duy trì sự ổn định của probiotic:** Vấn đề duy trì ổn định cho probiotic cần khá nhiều thời gian cũng như phải đảm bảo liều lượng phù hợp. Có không ít người dùng có thể bị quên hoặc làm ngơ về việc đảm bảo liều lượng cần bổ sung hàng ngày, từ đó làm giảm mức độ hiệu quả trong quá trình dùng.
- **Sử dụng probiotic sau khi đã hết hạn sử dụng:** Nếu hấp thu các sản phẩm bổ sung probiotic đã hết hạn, thì cũng sẽ làm giảm bớt mức độ hiệu quả của chúng.
- **Không chú ý đến các chất bổ sung khác:** Có một số người lại chú ý quá mức vào việc bổ sung probiotic mà quên mất đi tầm quan trọng của việc cân đối chế độ ăn uống khoa học hàng ngày. Cho nên hãy nhớ rằng, việc bổ sung probiotic nên được kết hợp chung với một lối sống có khoa học và ăn uống đầy đủ các tính chất khác nhau.
- **Không tư vấn bác sĩ trước khi sử dụng:** Bất cứ khi nào chúng ta có vấn đề về sức khỏe hoặc các tình trạng tương tự thì nên xin ý kiến của các bác sĩ trước khi bắt đầu bổ sung probiotic. Điều này sẽ giúp cho bạn tránh được vấn đề tương tác của probiotic với một số loại thuốc khác.
- **Sử dụng quá mức:** Bổ sung probiotic quá liều lượng sẽ rất dễ gây ra các vấn đề về tiêu hóa không như mong muốn. Vậy thì hãy tuân thủ theo các chỉ dẫn để có thể đảm bảo an toàn tối đa.

Hãy luôn nhớ rằng, việc bổ sung probiotic nên có sự kiểm soát sao cho phù hợp với nhu cầu sức khỏe của chính bản thân mình.

kết luận

Với tất cả những chia sẻ trên đây, **Vivita** hy vọng các bạn đã tìm được lời giải đáp cho câu hỏi có nên uống probio thích mỗi ngày hay không. Qua đó, mong rằng những kiến thức này có thể giúp ích thật nhiều cho sức khỏe của bản thân và những người thân trong gia đình.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/co-nen-uong-probiotic-moi-ngay.html